

3月31日~4月4日

夕食サポートのお弁当は、お届け当日午後10時までにお召しあがり下さい。

	3月31日 月	4月1日 火	4月2日 水	4月3日 木	4月4日 金	
<b>お弁当コース</b>	ごはん チーズ入り焼きかまぼこ しめじとたまねぎの旨塩炒め こんにゃくのピリ辛炒め チキンカツ ほうれん草の胡麻和え	ごはん だし巻き玉子 空豆とキャベツの炒め物 オクラの青じそ和え ポークソテーオレンジソース かぼちゃのいとこ煮	ごはん マカロニのサラダ 赤ピーマンとザーサイの炒め物 小籠包 赤魚の塩焼き がんもの煮物	雑穀ごはん インゲンのソテー 白菜とたけのこのあっさり煮 ブロッコリーのコンソメ煮 牛肉じゃが ゆずもずく	ごはん ケールのツナ和え 茄子海老詰めフライ 菜の花と揚げの煮浸し ホキの漬け焼き 大豆の煮物	
	アレルギー 小麦,乳,卵 エネルギー 466kcal 食塩相当量 1.8g	アレルギー 小麦,卵 エネルギー 512kcal 食塩相当量 1.3g	アレルギー 小麦,卵 エネルギー 469kcal 食塩相当量 3.0g	アレルギー 小麦,そば エネルギー 538kcal 食塩相当量 2.9g	アレルギー 小麦,えび エネルギー 440kcal 食塩相当量 2.5g	
	<b>おかずコース</b>	ウインナーのケチャップ炒め チキンカツ チーズ入り焼きかまぼこ しめじとたまねぎの旨塩炒め こんにゃくのピリ辛炒め プレーンオムレツ ほうれん草の胡麻和え	ポークソテーオレンジソース メンチカツ だし巻き玉子 空豆とキャベツの炒め物 オクラの青じそ和え 大根と昆布の煮物 かぼちゃのいとこ煮	鶏肉と野菜の玉子炒め 野菜コロッケ マカロニのサラダ 赤ピーマンとザーサイの炒め物 小籠包 赤魚の塩焼き がんもの煮物	牛肉じゃが 磯辺ささみフライ インゲンのソテー 白菜とたけのこのあっさり煮 ブロッコリーのコンソメ煮 山芋焼き ゆずもずく	豚肉のコチュジャン炒め ホキの漬け焼き ケールのツナ和え 茄子海老詰めフライ 菜の花と揚げの煮浸し ピーマンと玉ねぎのソテー 大豆の煮物
		アレルギー 小麦,乳,卵 エネルギー 400kcal 食塩相当量 2.7g	アレルギー 小麦,乳,卵 エネルギー 430kcal 食塩相当量 2.6g	アレルギー 小麦,卵 エネルギー 449kcal 食塩相当量 3.7g	アレルギー 小麦,乳,卵 エネルギー 443kcal 食塩相当量 3.5g	アレルギー 小麦,えび エネルギー 373kcal 食塩相当量 3.3g
<b>綾錦あやしき</b>		あじの味噌マヨ焼き きくらげと人参のオイスター炒め 小松菜と油揚げのさっと煮 カリフラワーの甘酢和え 麻婆豆腐	すき煮 ツナビーフン アスパラとコーンの味噌バター おくらの土佐和え 海老かつ	酢鶏 やみつきもやし ピーマンの甘辛炒め マカロニサラダ こんにゃくの田楽風	豚肉と野菜の生姜炒め ふくさ焼き にんにくの芽といかのオイスター炒め わかめとかにかまの酢の物 きたあかりコロッケ	鶏肉の塩麹焼き 竹の子とかまぼこのマヨネーズサラダ キャベツのコンソメ煮 春菊の胡麻和え 切り干しとぜんまいの煮物
		アレルギー 卵,小麦,えび エネルギー 453kcal 食塩相当量 2.0g	アレルギー 乳,小麦,えび エネルギー 485kcal 食塩相当量 2.9g	アレルギー 卵,小麦 エネルギー 485kcal 食塩相当量 3.0g	アレルギー 卵,乳,小麦,えび,かに エネルギー 493kcal 食塩相当量 2.9g	アレルギー 卵,乳,小麦 エネルギー 448kcal 食塩相当量 2.9g
	<b>おかず(小)</b>	山菜入り豚肉の甘辛炒め 切干大根のオイスター炒め やわらか角揚げの煮物 ほうれん草の胡麻和え	牛肉の生姜焼き れんこんと人参の金平 白身魚の磯辺フライ オクラの青じそ和え	豚肉の焼ビーフン おつまみメンチカツ ごぼうと竹輪の炒め煮 マカロニのサラダ	鯖のトマトソース じゃが芋とウインナーの胡椒炒め のり塩チキンカツ ゆずもずく	大根と厚揚げのそぼろあんかけ 野菜春巻 キャベツと魚肉ソーセージのソテー ケールのツナ和え
		アレルギー 小麦,乳,卵 エネルギー 213kcal 食塩相当量 2.1g	アレルギー 小麦 エネルギー 282kcal 食塩相当量 1.9g	アレルギー 小麦,乳,卵 エネルギー 324kcal 食塩相当量 1.6g	アレルギー 小麦,乳 エネルギー 324kcal 食塩相当量 1.7g	アレルギー 小麦,乳,卵 エネルギー 218kcal 食塩相当量 1.4g

いつも夕食サポートをご利用ありがとうございます。

## 《価格変更のお知らせ》

今週お届け分から下記の価格でお届けさせていただきます。

お弁当コース  
〈5日分1セット〉  
本体価格3,125円 (税込3,375円)  
1食あたり  
本体価格625円 (税込675円)

おかずコース  
〈5日分1セット〉  
本体価格3,375円 (税込3,645円)  
1食あたり  
本体価格675円 (税込729円)

綾錦コース  
〈5日分1セット〉  
本体価格3,875円 (税込4,185円)  
1食あたり  
本体価格775円 (税込837円)

おかず(小)コース  
〈5日分1セット〉  
本体価格3,000円 (税込3,240円)  
1食あたり  
本体価格600円 (税込648円)

今後とも引き続きご利用を  
よろしく願います。

【引き落とし日のお知らせ】

3/31~5/3までの  
ご利用いただきました日数分が  
6/5にお引き落としになります

★アレルギー特定原材料(8品目)のみ記載

『ちりめんじゃこメニューについて、原材料のちりめんじゃこは、えび、かにが混ざる漁法で、採取しています』  
※栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。  
※都合によりメニューを変更させていただくことがあります。  
※魚は「骨取り」の物を使用しておりますが、まれに小骨が残る場合がありますので、じゅうぶんご注意ください。

《お願い》ご注文の変更や中止について

必ず配達前週の水曜日午後6時までにご連絡お願いします。連絡は、京都生協夕食サポート 0120-52-4658まで。週の途中での変更や中止はお受けできません。もし急な入院等、特別なご事情のときはご相談ください。

## 週末の冷凍おかずセット

4月4日(金)お届け	
カレイのゆず胡椒ソース 豚ヒレかつの玉子とじ風 高野豆腐と野菜の煮物 じゃがいものおかか和え キャベツとベーコンの炒め物 ひじきの煮物	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風 鶏肉のはちみつ味噌漬け もちふの和風あんかけ ほうれん草と筍の煮びたし 青のりポテト 彩り玉子炒め
アレルギー 小麦,卵,乳	アレルギー 小麦,卵,乳
エネルギー 317kcal	エネルギー 423kcal
食塩相当量 2.8g	食塩相当量 1.9g

## 冷凍どんぶり・寿司セット

4月4日(金)お届け			
牛すき焼き重		彩り末広巻寿司	
牛肉と白菜、玉ねぎ、糸こんにゃく、しいたけ、焼き豆腐をだしの効いた甘辛い味付けで煮込みました。卵黄風ソースをからめると、まろやかさがプラスされ味わい深くなります。		しいたけ、高野豆腐、玉子焼き、ほうれん草にえびと穴子をアクセントに加えたちょっと贅沢な巻寿司です。8切にカット済	
アレルギー 小麦・卵・乳成分		アレルギー 小麦・卵・えび	
エネルギー 665kcal		エネルギー 555kcal	
食塩相当量 3.1g		食塩相当量 3.8g	

## サラダセット (火・木お届け)

4月1日(火)		4月3日(木)	
ポテトとベーコンのミックスサラダ (減塩ゆずポン酢付)		自家製ローストポークサラダ (おろし玉ねぎドレッシング付)	
消費期限 お届け日当日		消費期限 お届け日当日	
アレルギー 小麦・卵・乳		アレルギー 小麦・乳	
エネルギー 81kcal		エネルギー 102kcal	
食塩相当量 0.8g		食塩相当量 1.1g	

## サンドイッチセット (火・木お届け)

4月1日(火)		4月3日(木)	
ハムとたまごのBOXサンド		海老カツ&チーズチキンカツBOX	
消費期限 お届け翌日		消費期限 お届け翌日	
アレルギー 小麦,卵,乳		アレルギー 小麦,卵,乳,えび	
エネルギー 281kcal		エネルギー 348kcal	
食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.9g	

この紙面は登録商品になります  
継続か当週のみかご選択いただけます

### 水曜日お届け商品(常温品)

- ・毎日食パン5枚
- ・バターロール6個
- ・オリヂバナナ450g

### 木曜日お届け商品(冷蔵品)

- ・生協牛乳200ml×3
- ・さくら卵6個
- ・鳥取大山ヨーグルト70g×4

詳しくは別紙保存版チラシをご覧ください。

#### ＜おしらせ＞

4月4日よりサイドメニューの  
鳥取大山ヨーグルト70g×4の  
価格が変更になります  
本体価格198円 (税込214円)  
⇒本体価格208円 (税込225円)

#### ＜登録商品について＞

- ・登録商品は週替わりで品目が変わります。
- ・継続利用・当週のみのお届けが選択できます。
- ・登録商品のみのお届けはできません。
- ・ご注文は配達週の前週水曜日の18時が〆切になります。
- ・容器は使い捨てです。お住まいの地域の分別に合わせて処分ください。
- ・詳しくは別紙保存版チラシをご覧ください。

ご注文や変更の連絡は下記フリーダイヤルまで

●お問い合わせ：京都生協 夕食サポート

【受付時間】月～金 朝10:00～夕方6:00

フリーダイヤル

コープ

よるごはん

0120-52-4658

